Presseinformation

2. November 2006

Neue Broschüre „besser essen – ein ganzes Leben voller Genuss“

Sobotka: Mit „tut gut“ ein Leben lang fit und gesund

Die Initiative „Gesünder leben in NÖ – tut gut“ hat ihr Angebot um eine weitere informative, nützliche und kostenlose Broschüre ergänzt. Zum Schwerpunkt „besser essen“ gibt es nun für alle NiederösterreicherInnen die neue Broschüre „besser essen – ein ganzes Leben voller Genuss“. Das Heft gibt wertvolle Tipps zur bedarfsgerechten Ernährung sowie zur Aufrechterhaltung der Beweglichkeit und geistigen Leistungsfähigkeit als Beitrag zum lebenslangen Erhalt der Gesundheit.

„Ein wesentlicher Bestandteil für mehr Vitalität und Lebensfreude ist die Ernährung. Dabei spielen Qualität und Herkunft der Lebensmittel eine große Rolle. Wer sich gesund ernährt, schafft die besten Voraussetzungen, um sein Leben bis ins hohe Alter in vollen Zügen genießen zu können“, meint dazu Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka.

Die heutige Altersforschung versucht herauszufinden, wie jeder Mensch seine Lebenszeit bei bester körperlicher und seelischer Gesundheit verbringen kann. Die Broschüre „besser essen – ein ganzes Leben voller Genuss“ enthält wertvolle Anregungen zur Umsetzung dieser Erkenntnisse und Hinweise in den Bereichen Ernährung, Bewegung, geistige Fitness und Entspannung.

Empfohlen wird etwa, besonders auf die Qualität, Saisonalität und Herkunft der Lebensmittel zu achten. Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist in Bio-Obst und Bio-Gemüse deutlich höher als in konventionell angebautem Obst und Gemüse. Vollkornprodukte versorgen den Körper ebenfalls mit wichtigen Nähr- und Ballaststoffen, regen die Darmtätigkeit an und sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel. Mit steigendem Lebensalter gewinnt ausreichendes Trinken besonders an Bedeutung, um den Körper vor Austrocknungszuständen zu bewahren. Weil aber das Durstempfinden mit dem Alter abnimmt, trinken ältere Menschen oft zu wenig.

Ausführliche Informationen über gesunde Ernährung, persönliche Beratung und die „besser – essen“-Broschüren bei der tut „gut-Hotline“ unter 02742/226 55, e-mail besser-essen@tutgut.at.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at

E-Mail: presse@noel.gv.at